

# Raus aus der Stressfalle

Burnout-Gefahren rechtzeitig erkennen und vorbeugen

VON ANNETTE STMANCZYK

Die Zahl depressiver Erkrankungen hat sich seit der Jahrtausendwende dramatisch vergrößert. Die Arbeitsunfähigkeitstage aus psychischen Gründen sind von 33,6 Millionen auf 53,5 Millionen Tage im Jahr 2010 angestiegen. In diesem Zusammenhang ist oft von Menschen mit einem Burnout-Syndrom die Rede.

Betroffene fühlen sich leer und ausgebrannt. Experten sprechen von einer Anpassungsstörung, was den Hintergrund der Erkrankung trifft. Denn die Menschen versuchen, durch immer mehr Arbeit die Anzeichen der Krankheit zu kompensieren. Nachfolgend beantwortet Dr. Wolfgang Blohm, Psychotherapeut und Leiter der Fachklinik für Hypnotherapie in Breklum Fragen zur Vorbeugung.



## Was sollte man im Alltag beachten?

An erster Stelle ist darauf zu achten, dass man am Arbeitsplatz Grenzen zieht und bei Überforderungen ein Stoppzeichen setzt. Ebenfalls wichtig ist verschiedene Arbeiten delegieren zu können. Man sollte auf ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung achten. Dafür kann jeder bereits durch kurze Pausen während der Arbeitszeiten sorgen.

Das unsägliche Multitasking (viele Dinge gleichzeitig tun) während der Arbeit sollte man möglichst vermeiden. Es ist längst erwiesen, dass dieses Leistungsprinzip sich sehr hinderlich und leistungsmindernd auswirkt.

Auch im Freizeitbereich sollte man dafür

sorgen, dass keine neuen Leistungsanforderungen gestellt werden, sondern dass man möglichst Aktivitäten sucht, die von Entspannung und Freude geprägt sind. Das können lange Spaziergänge, Schwimmen, Tanzen oder das Lesen eines Buches sein.

## Wie kann man vorbeugen?

Die beste Vorbeugung ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst. Denn jeder Mensch fühlt eigentlich sehr genau, ob er an seine Grenzen gerät, wo er überfordert wird oder wo dringend Ruhepausen angezeigt sind. Diese Wahrnehmung sollte man unbedingt nutzen und dem auch nachgeben.

## Wie kann man am besten entspannen?

Es gibt einige gute Methoden zur Selbstentspannung, die jeder für sich nutzen kann: das Autogene Training, die Selbst-Hypnose oder die Muskelentspannung nach Jacobson.

Die Grundlage für alles ist aber eine Einrelung des Alltags, die hilft, Stress möglichst zu reduzieren, unnötige Aufgaben zu vermeiden, im Bedarfsfall auch einmal Arbeit abzugeben oder zu delegieren. Das fällt in der heutigen Zeit der Reizüberflutung und der ständigen Änderungen nicht gerade leicht, ist aber unabdingbar für eine gesunde Lebensführung. Mitarbeiter sind es schon kleine Veränderungen, wie ein frühzeitiges Losfahren zum Arbeitsplatz oder wie das Einhalten auch kürzerer Pausen bei einer Tasse Tee.

## Wo gibt es Hilfe?

Wenn das Krankheitsbild des Burnout-Syndroms bereits eingetretten ist, muss man sich

therapeutische Hilfe suchen. Dafür hat sich beispielsweise die Ergotherapie bewährt. Dies ist eine Therapieart, die sich in den letzten 20 Jahren entwickelt hat, und die auf dem ältesten Heilverfahren, der Hypnose, beruht. Gemeinsam mit dem Therapeuten werden zunächst die Hintergründe herausgearbeitet, die in die fatale Entwicklung geführt haben. Dies geschieht mit hypnotherapeutischen Methoden sowohl auf der Gefühlsebene als auch auf der rationalen Ebene. Das macht den nachhaltigen Erfolg dieses Verfahrens aus, man kombiniert Verstand und Gefühl. Im weiteren Verlauf werden dann die verloren gegangenen Kernkompetenzen zurück in den Mittelpunkt geholt, so dass der betroffene Patient wieder darüber schnell ihre Handlungsfähigkeit zurück. Daneben werden gemeinsame Strategien herausgearbeitet, welche Änderungen notwendig sind, um künftig nicht wieder in die Burnout-Palle zu geraten. Dabei ist es nicht immer nötig, das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen. Das ist in den meisten Fällen auch gar nicht möglich. Es geht darum, Schwergewichte zu verändern, Klarheit in der Orientierung zu schaffen, Grenzen zu ziehen und sich selbst im Alltag wieder zum Maßstab des eigenen Lebens zu machen. Solch eine Therapie dauert etwa vier bis sechs Wochen und ist in den meisten Fällen von Nachhaltigkeit geprägt, so dass die Patienten von einem dauerhaften Erfolg ausgehen können. Voraussetzung ist natürlich, dass die erarbeiteten Inhalte auch tatsächlich im Alltag umgesetzt werden.

Mehr Infos unter [www.hypnose-klinik.com](http://www.hypnose-klinik.com)

## VERLOSUNG ZUM ENTSCHEIDEN

Unser modernes Leben stresst. Doch ab wann wird die Belastung gefährlich? Sind Erschöpfungsfühle schon erste Anzeichen? In seinem Ratgeber

„Burnout“ zeigt Dr. Frank Meyer die Symptome und einzuzeichnen eines Burnout auf. Über einen Selbsttest lässt

sich feststellen, ob man gefährdet ist. Den größten Teil des Buches nehmen die Empfehlungen zur Selbsthilfe ein. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Naturheilmitteln und Achtsamkeitsübungen. Hilfreich ist die beiliegende CD, die durch gesprochene Anleitungen die Umsetzung erleichtert. (s)

Dr. Frank Meyer, „Burnout“, Galle und Unzer Verlag, 80 S., incl. CD, 15,99 Euro, ISBN 3-833826-39-3

Das „Schleewig Holsten Journal“ erfolgt drei Exemplare. Schicken Sie bis zum 26. September eine Postkarte an den shz, SH-Journal, Forderstr. 20 in 24944 Flensburg oder senden Sie unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ eine E-Mail an [sy@shz.de](mailto:sy@shz.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

